

МЕНЮ



Если 8 декабря 2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	10,8	12	39	177	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Голубцы ленивые	150	10,6	29	10	338	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	150	3,6	15	31	270,8	
	Икра кабачковая	30	0,4	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1435	41,1	82	210	1492,5	19

МЕНЮ



Сад 8 декабря 2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	15	15	52	236	1
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Голубцы ленивые	200	15	39	13	450,7	1
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	170	5	17	36	306,9	
	Икра кабачковая	30	1	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
		1755	62	104	259	1863,1	20

МЕНЮ



Ясли

9 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,8	5	24	153,8	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3	15	89,1	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Бульон из курицы с яйцом	150	0,8	1		4,5	
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Суфле куриное	60	19,8	23	2	289,9	1
	Соленый огурец	30	0,3	1	2	5,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Морковные оладьи с повидлом	180	6,5	8	19	174,1	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1615	50,7	69	196	1464,5	17

МЕНЮ



Сад

9 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	205	6	7	33	210,2	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	106,9	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Бульон из курицы с яйцом	200	1	1		6	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Суфле куриное	80	27	31	2	386,5	1
	Соленый огурец	30	1	1	2	5,7	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Морковные оладьи с повидлом	200	8	9	21	193,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1952	73	85	237	1818,9	18

МЕНЮ



Ясли

10 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,5	6	26	166,2	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Греча отварная	90	5,3	4	27	158,3	
	Гуляш из птицы	60	9,3	2	2	60,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Вареники ленивые творожные	150	23,3	8	24	250,9	
	Сгущенное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1435	57,9	42	216	1397,9	13

МЕНЮ



Сад

10 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	205	7	8	35	227,2	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Греча отварная	110	7	4	33	193,5	
	Гуляш из птицы	80	13	3	2	81,1	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Вареники ленивые творожные	170	27	8	27	284,4	
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1750	79	50	259	1704,4	14

МЕНЮ



Ясли

11 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,5	6	23	162,5	1
	Какао с молоком	150	2,9	3	20	115,5	1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Щи из св капусты со сметаной	150	1,3	4	7	64,7	8
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Бефстроганы из печени	60	7,5	4	3	76,5	5
	Салат из моркови и свеклы	40	0,6	5	4	50,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Салат рыбный	180	13,4	188	16	276	1
	Яйцо варёное.	25	3,2	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1500	49,2	233	192	1457,5	26

МЕНЮ



Сад

11 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	7	9	32	222,1	2
	Какао с молоком	180	4	4	24	138,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Щи из св капусты со сметаной	200	2	6	9	86,3	10
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Бефстроганы из печени	80	10	6	4	102	6
	Салат из моркови и свеклы	50	1	6	4	63,1	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Салат рыбный	200	15	209	18	306,6	1
	Яйцо варёное.	25	4	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
		1825	68	267	234	1783,2	30

МЕНЮ



Ясли

12 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,9	6	26	180	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,7	2	14	74,5	
	Жаркое по домашнему	150	16,9	14	20	267,3	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Пирожок с творогом	100	9,9	6	33	248	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1505	50	52	224	1462,9	13

МЕНЮ



Сад

12 декабря

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	205	8	9	36	246	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп картофельный с перловой крупой	200	3	3	18	99,3	
	Жаркое по домашнему	200	23	19	26	356,4	1
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Пирожок с творогом	100	10	6	33	248	1
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1832	69	65	269	1792,6	13